



## Mit Mikronährstoffen gegen Infekte – Was ist jetzt im Winter erfolgreich, sinnvoll und praktikabel

Von Navitum

Erstellt am 18 Dez 2013 - 13:32

Die meisten winterlichen Infekte der oberen Atemwege sind viraler Natur. Viren sind für einfache Erkältungen, aber auch für die echte „Virusgrippe“ verantwortlich. Gegen die echte Grippe kann man sich durch Impfung schützen. Zudem ist sie durch geeignete Medikamente behandelbar. Nicht so bei viral bedingten Erkältungskrankheiten. Für diese gibt es weder eine Impfung noch gezielt gegen die Erkältungsviren gerichteten Medikamente. Eine kausale, an der Ursache orientierte Behandlung ist also nicht möglich. Die Behandlung beschränkt sich daher häufig auf die Bekämpfung der Symptome. Zusätzlich kann durch eine Stärkung des Immunsystems vor dem Infekt Zahl und Dauer der winterlichen Erkältungen reduziert werden. Dies kann mit bestimmten Mikronährstoffen geschehen. Wann ist der richtige Zeitpunkt und welche Mikronährstoffe sind sinnvoll und zielführend?

Zur Stärkung des Immunsystems mit Mikronährstoffen gibt es nie einen falschen Zeitpunkt. Diese sollte das ganze Jahr über z.B. mit Obst und Gemüse erfolgen. Allerdings gibt es Zeiten und Situationen, in denen das Immunsystem zusätzliche Unterstützung braucht. Das ist in der nasskalten Jahreszeit der Fall, die das Immunsystem besonders fordert und den Erkältungsviren ideale Vermehrungsmöglichkeiten bietet. Zusätzlich ist bei Personen unter Stress der Bedarf an Mikronährstoffen zur Stärkung des Immunsystems besonders hoch. Nun haben aktuelle Forschungen ergeben, dass zur Abwehr von Erkältungsviren durch das Immunsystem zwei Mikronährstoffe von besonderer Bedeutung sind. Es sind das Spurenelement Zink und Vitamin C. Bei Infekten und Belastungen durch Stress ist beobachtet worden, dass in unserem Körper ganz schnell der Vitamin C Spiegel sinkt. Dies kommt vom Kampf des Immunsystems gegen die Viren, bei dem viel freie Sauerstoffradikale anfallen, die durch Vitamin C unschädlich gemacht werden müssen. Da der Körper dieses Vitamin praktisch nicht speichern kann, muss es zur Stärkung der Immunabwehr direkt wieder zugeführt werden. Geschieht dies in ausreichendem Maße, erholt sich der Körper schnell wieder und das so gestärkte Immunsystem kann weiter erfolgreich Infekte abwehren. Aber das ist noch nicht alles. Um besonders effektiv die Immunabwehr zu gestalten, muss verhindert werden, dass sich die krankmachenden Viren in den Schleimhäuten der Atemwege einnisten. Das, so haben Forscher herausgefunden, ist die Aufgabe vom Spurenelement Zink. Ist der Körper ausreichend mit Zink versorgt, können die Viren nicht mehr so leicht an den Zellen der Atemwege andocken und sind somit leichte Beute für die Immunzellen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Vitamin C plus Zink tatsächlich helfen können, Menschen besser über den Winter zu bringen. Bei Stress geplagten Menschen kann damit Erkältungen vorgebeugt werden. Ist es für Vorbeugung zu spät und die Erkältung bereits im Anmarsch, können mit dieser Kombination auch die Symptome gemildert und die Dauer der Erkältung um 1-2 Tage verkürzt werden. Wichtig ist außerdem, Vitamin C und Zink schnell an den Ort des Geschehens zu bringen. Dies wird mit gut schmeckenden Lutschtabletten erreicht, mit denen die entzündeten Zellen im Hals-Rachenraum gut mit Zink und Vitamin C versorgt werden können. Vitamin C und Zink, vorausgesetzt die Dosis stimmt, sind also ein perfektes Paar zur Infektabwehr. Personen, die besonders anfällig für Erkältungen sind, sollten überlegen, ob sie während der gesamten Wintermonate Vitamin C plus Zink vorbeugend verwenden sollen. Navitum Pharma bietet mit FluVitam® Lutschtabletten ein Präparat an, das nach Dosis und Darreichungsform den modernen Anforderungen entspricht. Pro Lutschtablette sind 600mg Vitamin C und 5mg Zink enthalten, die schnell freigesetzt werden, damit sie dem Immunsystem im Abwehrkampf unverzüglich zur Verfügung stehen können. Und besonders angenehm für die Anwender, die Tabletten schmecken richtig gut nach Orangen. FluVitam® kann direkt bei Navitum Pharma oder über <http://www.amazon.de/gp/product/B0041M7NDU> [1] versandkostenfrei bezogen werden. Auch sind günstige Packungen für 3 und 6 Monate im Handel.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [2]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [3]

facebook: <http://facebook.de/navitum> [4]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:23):** <http://www.medkom24.eu/node/18588>

### Links:

[1] <http://www.amazon.de/gp/product/B0041M7NDU>

[2] <mailto:bestellung@navitum.de>

[3] <http://www.navitum-pharma.com>

[4] <http://facebook.de/navitum>